

Yaşlı bakımevi hizmet sunucuları için bilgiler

Koronavirüs (COVID-19) hastalığı karşısında, yaşlı bakımı hizmet sunucularının uyguladığı enfeksiyon kontrol tedbirlerine ek olarak, demansı olanlara yönelik, göz önünde bulundurulması gereken bazı noktalar bulunur. Demansı olan bir kişinin sağlık durumuyla ilgili kaygınız varsa, doğrudan bu kişinin pratisyen hekimi (GP) ile bağlantıya geçiniz.

Demansı olanlara bakım hizmeti veren hizmet sunucularına destek olmak için bazı öneriler aşağıda yer almaktadır. Ayrıntılı bilgi için **1800 100 500** numaralı telefondan **Ulusal Demans Yardım Hattını** (National Dementia Helpline) arayabilirsiniz.

Öneriler ve stratejiler

Koronavirüs korkusunu azaltınız

- Verdiğiniz bilgilerin, Federal Sağlık Bakanlığı (Commonwealth Department of Health) gibi yetkili bir kaynaktan alınmış olmasına dikkat ediniz.
- Televizyonu kapatarak, 24 saat hiç durmadan devam eden medya haber bombardımanını en aza indiriniz.
- Ne olup bittiğini bilen ve bu konuda kaygı duyan bakımevi sakinlerine bilgi veriniz ve ne olup bittiğini açıklayınız.
- Maske ve kişisel koruyucu kullanımı hakkında güvence veriniz.
- Mevcut durumu açıklamak için basit ve görsel anımsatıcılar kullanınız.

- Kendi dilinizde bilgi almak için 131 450 numaralı telefonu arayınız.
- Bakımevi sakinlerinin ne durumda olduklarını ve bir sorunları olup olmadığını öğrenmek için, onlara düzenli olarak vakit ayırınız.
- Kişinin söylediklerini ve kaygılarını dikkatle dinleyiniz.
- Kişinin kendisini nasıl hissettiğini anladığınızı ona hissettiriniz.
- Güven veriniz.
- COVID-19'un etkisi hakkında, diğer çalışanlarla, bakımevi sakinlerinin önünde tartışmayınız, varsayımda bulunmayınız, görüşlerinizi kendinize saklayınız.
- “Karantina”, “pandemi”, veya “kriz” gibi negatif çağrışımları olan sözcükleri kullanmaktan kaçınınız.

Ailelerle ve bakıcılarla olan temasın devam etmesini destekleyiniz

- Çeşitli iletişim kanalları yoluyla, koronavirüs (COVID-19) hastalığı ile ilgili olarak ailelerle iletişim kurarak, enfeksiyon kontrol tedbirleri ve ayrıntılı bilgi için kime başvurabileceklerini anlatınız.
- Ziyaretçi rahatsızsa, ziyaretten kaçınmasını söyleyiniz.
- Ziyaretçilerden 1.5 metrelik sosyal mesafe kurallarına uymalarını isteyiniz. Ziyaretlerin nasıl yapılması gerektiğini ziyaretçilerle önceden konuşunuz.
- Ziyaretçilere hijyen kurallarına kesinlikle uymalarını hatırlatınız.
- Virüs bulaşma riskini en aza indirmek için, ziyaretlerin herkese açık ortak alanlarda değil, bakımevi sakininin odasında, açık havada ya da bakımevinin bu amaçla özel olarak belirlemiş olduğu alanlarda yapılmasını sağlayınız.
- Bakımevi sakinleri ve aileleri arasında açık haberleşmeyi sürdürünüz. Ailelerini, bakımevi sakininin durumu hakkında düzenli olarak bilgilendiriniz.
- Ailelere, almış olduğunuz enfeksiyon kontrol tedbirleri hakkında güvence veriniz
- Eğer uyarlanabilirse, iPad, video görüşme programları, telefon ya da sosyal medya mesajlaşması gibi, değişik iletişim yöntemlerini kullanın. Aile ile randevularınızı Skype ya da FaceTime ile yapınız.

- Aile ve bakımevi sakinin kaygılarını dinleyiniz, onlara anlayış gösteriniz.
- Bakımevi sakinlerinin ve ailelerinin sorularına ve kaygılarına zamanında yanıt vermeye çalışınız.
- Bu sorulara ve kaygılara yanıt vermekte zorlanıyorsanız, durumu amirinize aktarınız.
- Şunu kabul edelim ki, hepimiz zor zamanlardan geçiyoruz.

Fiziksel sağlığı korumak

- Bakımevi çalışanları, enfeksiyon kontrol prosedürlerini uygulamak için demanslı kişilere ek destek sağlamak zorunda kalabilir.
- Demanslı kişiler, el temizliğini sağlamak için, ek desteğe ihtiyaç duyabilir. Aşağıdaki beş öneri, özellikle bununla ilgilidir:
 - Tuvalete, banyoya ve benzeri yerlere, demanslı kişilerin ellerini en az 20 saniye süreyle sabunlamalarını hatırlatacak demans dostu tabelalar koyunuz.
 - Ellerin tam olarak nasıl yıkanacağını uygulamalı olarak gösteriniz. Elleri en az 20 saniye süre ile yıkamalarını teşvik etmek için, bir şarkı söyleyebilirsiniz
 - Eğer Demanslı kişi ellerini yıkamak için lavaboya kadar gidemiyorsa, kolonyalı mikrop öldürücüler ve kolonyalı mendiller bir çözüm olabilir. Mikrop öldürücü sıvıların etkili olması için, ellerde görünür bir kir olmaması gerekir.
 - Öksürürken ya da hapşırırken, dirseğinin içine veya bir kâğıt mendilin içine öksürmesini ya da hapşırmasını teşvik ediniz. Kişi avucunun içine ya da mendiline öksürmemelidir ya da hapşırmamalıdır. İçine öksürülen mendiller derhal çöpe atılmalıdır.
 - El yıkama ile ilgili daha fazla öneri için şu adresi ziyaret ediniz:
www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/how-to-wash-and-dry-hands

Uygun sosyal bağlantıları ve ilişkileri destekleyin

- Destek ağlarını güçlendirmek için bakımevi sakinleri arasında ya da çalışanlar ile sakinler arasında bir ahabaplık sistemi kurunuz.
- Sosyal mesafe kurallarına uygun olarak (örneğin daha geniş mekânlarda ya da açık havada) daha küçük destek grupları oluşturunuz.
- Başkalarının da katılabilmesi için, müzik ve şarkı söylemek gibi etkinlikleri teşvik ediniz.
- Oyuncuların da katıldığı (bingo gibi) oyunlar için duvara asılı hoparlörleri kullanınız.
- Özellikle bu bakımevi sakinin gündelik programının bir parçasıysa, açık havada yürümek ve egzersiz gibi, düzenli etkinlikleri teşvik ediniz.
- Aile ve arkadaşların içinde aileden gelen mektupların da bulunduğu bakım paketlerini servise bırakmalarını teşvik ediniz. Yerel okullarda okuyan çocukların bakımevi sakinine mektup yazmalarını ve resim çizmelerini teşvik ediniz.
- Bakımevi sakininin oturduğu koltukta ya odasının içinde hafif egzersizler yapmasını teşvik ediniz.
- İnternette yaşlılar için egzersiz veya müzik programlarına erişin.
- İnternet oyunlarına katılmak ve sosyal bağlantılar kurmak için, iPad gibi yeni teknoloji cihazlarını kullanınız. Seçenekler arasında 'A better visit' programı (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app/) bir sanal hayvanat bahçesi (zoo.org.au/animal-house) ya da sanal müze gezintisi (artsandculture.google.com/) bulunmaktadır.
- Resim boyama, magazin ve dergilere bakma, çamaşırları katlama, çorapları eşleştirme, film izleme ve sesli kitapları dinleme gibi değişik faaliyetler öneriniz.

Yeni ortaya çıkan davranışlara karşı uyanık olunuz

- Bakımevi sakinine daha fazla zaman ayırabilmeleri için, çalışan sayısını arttırınız. Bire bir bakım sağlarken, bakımevi sakinlerinin günlük aktivitelere katılmalarını teşvik ediniz.
- Günlük rutinlerini mümkün olduğunca sürdürünüz.
- Can sıkıntısını engellemek için bakımevi sakinlerini aktif tutunuz ve gündüz uyuklamalarından caydırınız.
- Doğal ışığı arttırınız.

- Normal gündelik rutinleri servis içinde bağımsız olarak dolaşmak olan bakımevi sakinleri için düzenli yürüyüşler ve açık havaya çıkma gibi faaliyetler ayarlayınız.
- Davranış değişiklikleri ortaya çıkarsa, bunlarla zamanında ilgileniniz.
- Değişken ve asabi huylarına doğal yöntemler kullanarak cevap veriniz
- Görsel hatırlatıcılar kullanarak bakımevi sakinlerine yasak bölgeleri hatırlatınız.
- Kısıtlayıcı uygulamalardan kaçınınız.
- Değişken davranışları için sıralı problem çözme yaklaşımını uygulayınız. Bu konuda daha fazla bilgi için **dementialearning.org.au** web sitesinden “davranışlar” (behaviours) sözcüğünü ve sebeplerini (e.g. CAUSEd) sorgulayınız.
- Veya **1800 699 799** telefon numarasından, Demans Davranış Kontrolü Danışmanlık Servisi (Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) ile iletişim kurunuz.

Daha detaylı bilgi almak isterseniz, **Ulusal Demans Yardım Hattının** (National Dementia Helpline) **1800 100 500** numaralı telefonunu arayabilirsiniz.

Demans Öğrenim Merkezi'nin (The Centre for Dementia Learning) yukarıda ele aldığımız konular hakkında, yaşlılara bakım sağlayan bakıcılara yardımcı olmak için, kapsamlı bir dizi eğitim programı bulunmaktadır. Ayrıntılı bilgi için **1300 DEMENTIA** numaralı telefonu arayınız. Ayrıca Avustralya Demans kütüphanesini de ziyaret edebilirsiniz: **dementia.org.au/library**

Yukarıdaki bilgiler Çin Alzheimer Hastalığı (Alzheimer's Disease Chinese -ADC) tarafından verilen bilgilere dayandırılmış ve Uluslararası Alzheimer Hastalığı (Alzheimer's Disease International) tarafından paylaşılmıştır. Sunumun tamamını şu adreste bulabilirsiniz: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

Koronavirüs hastalığı süratle yayılıyor. Burada verilen bilgiler sadece bir yol gösterici olarak verilmiş olup, her duruma uygun olmayabilir. Koronavirüs hakkında güncel bilgiler için <**www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**> adresini ziyaret ediniz.

Dementia Australia bu broşürü hazırlamaktaki yardımlarından dolayı Uluslararası Alzheimer Hastalığı (Alzheimer's Disease International ve Alzheimer's Chinese'e teşekkür eder.